



阴雨绵绵坏情绪“缠身”?该调节了

受天气影响,“心病”患者增多 专家教你几招做好情绪保养

本报4月14日讯 “北上广不相信眼泪,长株潭晒不干棉被”,将近一个多月的阴雨绵绵,让不少长沙人情绪低落,好心情都随着太阳一起“流浪出走”了。不少人在抱怨天气的同时,也察觉自己似乎被坏情绪“缠身”。

记者从湖南省第二人民医院心身医学科了解到,近期科室门诊和住院人次增幅近三成,其中季节性情感障碍人群较为凸显,而持续阴雨天就是最大的诱因。面对这些不招人喜欢的“坏情绪”,我们该怎样调节呢?今日,记者采访相关专家为大家做详细解读。

诱因

天气影响情绪致“心病”患者增多

“我们首先要明白,情绪本身就是会受到天气影响的。最近持续阴雨天,可能导致潮湿与气压的变化,从而影响我们的感受。比如潮湿天更易让人感到疲劳与激越。气压的变化容易影响人的心境,引发头疼等。”湖南省第二人民医院心身医学科副主任医师李莉解释,阴雨天气光照不足容易让人产生抑郁情绪,这可能与维生素D3的分解,五羟色胺降低有关。五羟色胺就是大众所说的那个“快乐因子”。它的水平是影响我们心境变化的一个重要因素。

“前几天我们这里就接诊了一名患者,她曾在三年前确诊为抑郁症,经系统治疗后,逐渐康复停药,生活工作皆为顺利。然而,长

沙连日阴雨,空气潮湿阴冷,外出不便。久而久之,这位女士逐渐开始出现心情差、总感疲乏无力,烦躁易怒,总觉得天下雨就是在嘲笑她是个悲剧,天下雨就是在可怜她、同情她的遭遇。在负面情绪的影响下不愿外出活动、整天卧床不起,不愿上班,也不愿与家人沟通交流。”李莉说,最近前来就诊的人数明显增加,但是大家一定不要害怕接受自己的坏情绪,如果出现了食欲改变,尤其渴望甜食或淀粉类食物;体重增加、活力下降、疲劳、嗜睡倾向;注意力难以集中、易怒;回避社交场合、感到焦虑和绝望等,就需要到专业的地方评估就诊,“心理问题越早干预效果越好。”

专家

应学会调节自己的坏情绪

如何正确地在日常生活中调节自己的情绪呢?李莉给出了建议。

一是增加人际交往。避免经常独处,要多参加聚会和集体活动,多与朋友、家人聊聊天,“吐吐槽”,及时排解和释放负面能量。

二是增加运动锻炼。让身体动起来,跑步、游泳、骑单车等这些方式,都可以帮助缓解不良情绪。如果工作非常忙,那我们可以做一些简单的调整。比如,上班时不坐公交车,不开车,选择步行上班;在办公室备一根跳绳或瑜伽垫,休息的时候可以进行一些简

单的活动;回家以后,从事一些轻体力的家务活动。

三是调整生活工作环境。古人说“天昏昏兮人郁郁”,天气无法改变,那我们则可对起居和工作环境进行有意布置。比如增加灯光的照射,让室内更明亮;再如增加一些色彩亮丽的装饰,或养一些绿植和花卉,将环境尽量营造得“阳光”些,从而能够增加心理“阳光”的感受。

此外,学会自我减压。每天可进行冥想、呼吸放松训练,也可在夜间入睡前,泡个热水澡或泡个热水脚,为身心减压。

■记者 田甜 通讯员 石荣

我省提高城乡低保救助水平,扩大低保覆盖范围
去年支出困难群众救助补助资金121亿

本报4月14日讯 4月13日,湖南省民政厅对外公示了《湖南省困难群众救助资金2020年度绩效自评报告》。2020年,全省共支出困难群众救助补助资金121.7亿元。其中,中央财政补助我省资金840678万元,省、市州、县市区财政安排资金337016万元,执行率均为100%。

如何确保城乡贫困居民的基本生活保障?2020年,省政府将“提高农村低保标准和救助水平”纳入重点民生实事考核,而城乡低保也实现了再提标。

其中,全省城乡低保平均标准分别达到588元/月和

5008元/年,较上年提高71元/月和503元/年,增长13.7%和11.2%;月人均救助水平分别达到386元和252元,增长5.8%和11.5%。

同时,我省适度扩大了低保覆盖范围,对低收入家庭中的重残人员、重病患者等特殊困难人员,参照“单人户”纳入低保。据统计,2020年,我省新纳入农村低保对象264万人,其中新纳入低收入家庭中的重残人员、重病患者52万人。

2020年,全省建成儿童福利机构73家,未成年人救助保护机构128家,有效提升了儿童福利机构养、治、教、康等综合服务功能。

■记者 杨昱

图片·新闻



万里高空上演空姐汉服秀

4月14日,湖南航空的国风主题航班从长沙起航,身着精美汉服的乘务员走向客舱,为旅客们展示了古代不同的行礼礼节,讲解了传统汉服的独特之处,并邀请旅客一起温习拱手礼、品尝艾草团、互动答题赠香囊,感受中华民族传统文化的博大精深,为旅客们献上一幅精彩的民俗画卷。(扫描二维码看视频)

记者 和婷婷
通讯员 刘玉怀 林孟霏

和机器“对话”,通过自学攻克一个个技术难关

徐仲维:敢创新能创新的“工人发明家”

湖湘工匠

人物

徐仲维,湘电动力有限公司高低压器电器装配工,高级工程师、高级技师。享受国务院政府特殊津贴和湖南省政府特殊津贴,先后荣获全国五一劳动奖章;全国技术能手;全国装备制造调整和振兴规划立功竞赛先进个人;中国机械工业百名工匠;湖南省劳动模范;湖南省技术能手等。

把简单的事情重复做,你成为了专家;把重复的事情用心做,你成为了赢家。深潜技术大海,诠释钻研奉献,技术难题面前,你总是那个攻坚克难的胜利者。工人里的发明家,发明家里的工人。

颁奖词



在湘电动力有限公司,提起高低压器电器装配工,高级工程师、高级技师徐仲维,大家都会竖起大拇指。从普通工人成长为创新楷模,成为公司一线科技创新的代表人物,先后申请国家专利7项,他是名副其实的“工人发明家”。

日前,徐仲维获评“2021年湖湘工匠年度人物”。

匠心成就“工人发明家”

一身工装,一脸笑容,众人眼里的“技术牛人”徐仲维十分

随和,谈及自己的专业他总是自信而谦和。

“看、感、闻、听。”徐仲维说,他就是一名普通技术员,整天和机器打交道,和机器“对话”就只能用机器听得懂的语言,“首先你得懂它,只有这样才能去判断机械运转情况、准确发现故障。”从最初的机械、机构,到液压、深冷技术、电控,再到电机及其衍生关键技术,通过自学,徐仲维不断积累大量电机设计、工艺制造的知识,攻克了一个个难关。

与机器打交道的过程中,

徐仲维开始钻研怎样能降低劳动强度、提高劳动效率?他通过自学积累了大量电机设计、工艺制造的知识,实施小改小革和合理化建议3000多项,其中有10多项获得了国家专利证书,被大家称为“工人发明家”。

35年来,徐仲维先后完成国家重点项目中关键部分技术攻关65次;改进电机系统缓冲装置的关键技术11项,设计定位、检测、吊运工装100余项,制作大型设备2台,申请国家专利7项,为企业的振兴和国防事业的发展作出了重大贡献。

“传承就是最好的肯定”

投身国家重大高新装备研发事业30多年来,徐仲维不仅严格要求自己,还十分注重发扬团队精神和培育年轻骨干,用自己的经验和耐心,打造出了一支特别能战斗、特别能攻关、特别能吃苦的精干队伍。

他成立了技术创新团队并担任负责人,参与了国家级科研项目8项,主持创新攻关400多项。他申请国家专利7项,其中一项获得国际纽伦堡银奖及全国第19届发明展览会铜奖。2017年度某重点项目荣获了军队科学技术某技术开发和系统集成类一等奖。

“35年里,我一直把‘简单的事情重复做就会成为专家,重复的事情用心做就会成为赢家’作为我工作的目标,而这句话也是推动我不断前行的‘发动机’。”徐仲维说,他最欣慰的是“带了一大帮徒弟”,其中不乏各种大师级别的“高徒”,有全国技术能手,还有10多名湖南省技术能手和20多名高级技师。在他看来,传承就是最好的肯定。

■记者 王智芳